

Turkey, Sweet Potato, & Kidney Bean Chili

Servings: 6

Diet: Gluten-Free

Ingredients

- 3 tablespoons oil
- 1 large onion, chopped
- ¼ cup tomato paste
- 2 tablespoons chili powder
- 1 pound ground turkey
- 1 pound sweet potatoes, peeled and diced
- 1 (15 ounce) can kidney beans, no salt added, drained and rinsed
- ½ teaspoon salt

Instructions

STEP 1: Heat oil in a large pot over medium heat. Add onions and cook until lightly browned, about 5 minutes. Add the tomato paste and chili powder and cook for 2 minutes, stirring often.

STEP 2: Add the turkey and cook about 10 minutes until browned, breaking into small pieces.

STEP 3: Add 2 cups water and bring to a boil, then add the sweet potatoes. Reduce heat to low, cover, and simmer until potatoes are tender, about 15 to 20 minutes.

STEP 4: Stir in the beans and salt and heat through. Add more chili powder to taste, and enjoy with brown rice.



- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try red, pinto or kidney. Don't have ground turkey? Try with ground chicken!
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!



Per Serving: 370 Calories | 33g Carbs | 7g Sugar | 9g Fiber | 16g Fat (3g Sat Fat) | 27g Protein | 570mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Chili à la dinde, aux patates douces et aux haricots rouges

Portions : 6

Régime alimentaire : Sans gluten

Ingédients

- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 gros oignon, haché
- ¼ tasse de concentré de tomates
- 2 cuillères à soupe de poudre de chili
- 1 livre de dinde hachée
- 1 livre de patates douces, pelées et coupées en dés
- 1 boîte (15 onces) de haricots rouges, sans sel ajouté, égouttés et rincés
- ½ cuillère à café de sel

Instructions

ÉTAPE 1 : Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez les oignons et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, environ 5 minutes. Ajoutez le concentré de tomate et le piment en poudre, puis laissez cuire pendant 2 minutes en remuant régulièrement.

ÉTAPE 2 : Ajoutez la dinde et faites cuire environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée, en la coupant en petits morceaux.

ÉTAPE 3 : Ajoutez 2 tasses d'eau et portez à ébullition, puis ajoutez les patates douces. Réduisez le feu à doux, couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 15 à 20 minutes.

ÉTAPE 4 : Incorporez les haricots et le sel et faites chauffer le tout. Ajoutez davantage de poudre de chili selon votre goût, et dégustez avec du riz brun.



- **Échange d'ingrédients :** Tous les haricots conviennent ! Essayez les rouges, les pinto ou les kidney. Vous n'avez pas de dinde hachée ? Essayez avec du poulet haché !
- **Conseil d'achat :** Choisissez des aliments en conserve à faible teneur en sel ou sans sel ajouté. S'il vous n'en avez pas, l'égouttage et le rinçage peuvent réduire la teneur en sel jusqu'à 40 % !



Par portion : 370 calories | 33 g de glucides | 7 g de sucre | 9 g de fibres | 16 g de lipides (3 g de lipides saturés) | 27 g de protéines | 570 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes